Rok II m a j Nr. 5

STRZELCZYNI W DOMU I ŚWIETLICY

KRZEWMY HYGJENĘ DUCHA

Zagadnienie hygjeny jest obecnie uznane za bardzo ważne przez wszystkich. W słusznej trosce o zdrowie ludzkie prześcigają się władze państwowe, czynniki samorządowe i społeczne w tworzeniu ośrodków zdrowia, stacyj hygjeny zapobiegawczej, stacyj opieki nad matką i dzieckiem i t. d. Jest jednak pewna dziedzina życia, w której o propagandzie hygjeny mówi się mało, albo nie mówi zupełnie. Jest to hygjena życia duchowego. Mówimy nieraz o hygjenie życia umysłowego, o tem, że należy tak, a nie inaczej pracować, by mózg nasz nie ulegał wyczerpaniu. Mówi się o przepracowaniu umysłowem. Ale rzadko kto zastanawia się nad tem, że wzruszenia nasze i uczucia też winny podlegać przepisom specjalnej hygjeny, rzadko kto pomyśli, jaką szkodę przynoszą nam: gniew, nienawiść, niechęć, zazdrość, a jak twórczym czynnikiem jest życzliwość, przyjaźń, zaufanie, a przedewszystkiem — radość. O tych właśnie zagadnieniach chciałem dziś pomówić z Obywatelkami, podzielić się z niemi własnem doświadczeniem.

Jest dla mnie prawdą oczywistą, opartą na osobistem doświadczeniu, że myśli nasze i uczucia mają wielki wpływ na nasze życie. Człowiek, który nie umie kochać innych ludzi, nie potrafi się zdobyć na życzliwość, przyjaźń, na wyrozumienie dla innych, staje się podejrzliwy, nieufny, oschły, czuje się między ludźmi — źle i obco —i w rezultacie jest nieszczęśliwy. Człowiek, który pozwala sobie na gniew, zawiść, zazdrość w stosunku do innych ludzi — w rezultacie widzi około siebie nieżyczliwych, nawet wrogów — i też jest nieszczęśliwy. Staje się to tem groźniejsze, że człowiek, którego opanowały złe uczucia, traci poprostu zdolność do widzenia, do odczuwania wszystkiego, co dobre i o zły stosunek do siebie i świata zaczyna posądzać wszystkich, nietylko obojętnych, ale dobrych i życzliwych ludzi. W rezultacie — człowiek taki zamyka się dobrowolnie w ciemnicy, do której nie ma wstępu słońce — radość. Jest dobrowolnym więźniem w więzieniu przez własne uczucia stworzonem. Znamy takich ludzi: to źli koledzy, czy złe koleżanki, to „obrażalscy", „niedotykalscy", których nikt nie lubi, którzy nie mogą, nie umieją z nikim harmonijnie współpracować.

Każdy z nas chce być szczęśliwy. Różnie sobie ludzie szczęście wyobrażają, a nie wiedzą bardzo prostej rzeczy, że szczęście nasze jest przedewszystkiem zależne od nas, od naszego stosunku do życia. Człowiek zdolny do życzliwości, przyjaźni, człowiek, który ma wiarę w ludzi, który umie widzieć dokoła siebie wszystko co piękne i dobre i cieszyć się z tego, człowiek taki może przeżywać zmartwienia i smutki, może cierpieć — ale nie będzie nigdy nieszczęśliwy tak bardzo, by nie mógł kochać życia i radować się z życia.

Pomyślmy więc trochę o tej „hygjenie życia duchowego" i nauczmy się żyć tak, by być szczęśliwemi. Otwórzmy szeroko serce wszystkim dobrym przyjaznym, życzliwym uczuciom. Tak, jak otwieramy szeroko okna, by dać dostęp powietrzu i słońcu — otwórzmy swoje dusze radości, miłości i życzliwości dla ludzi. Przekonamy się, że zmieni się nasz pogląd na życie i stosunek do niego.

Bądźmy radosne, bądźmy życzliwe i przyjazne dla ludzi, dla wszystkiego, co żyje.

St. H. Kudelska.

HYGJENA — TO ZDROWIE KOBIETY

Przyjęło się w naszem społeczeństwie, że są sprawy, o których mówić „nie wypada", a raczej, o których się mówi, ale tylko w specjalnych pismach — lekarskich, hygjenicznych. W codziennych i tygodniowych tych spraw się nie porusza, a przecież mało ludzi czytuje pisma specjalne. O kwestjach, tak ważnych jak zdrowie, mówićby trzeba jak najszerzej, a więc i zagadnienie hygjeny kobiety i dziecka należałoby omawiać w prasie często i szeroko, bo to są sprawy ogromnie ważne dla całego społeczeństwa, nie jednego tylko — obecnego pokolenia, ale i pokoleń przyszłych.

Istnieje cała nauka, zwana eugeniką, traktująca o tych czynnikach, które wpływają na powstawanie jednostek zdrowych, normalnych, i o czynnikach, które wpływają na wytworzenie jednostek mniej wartościowych.

O tem, jakie będzie nowe pokolenie, jego rozwój i właściwości, decyduje przedewszystkiem warunek: co to pokolenie odziedziczy po rodzicach; wychowując chłopców i dziewczęta, powinniśmy wychowywać nietylko obywateli kraju, fachowców, działaczy i t. d., ale przedewszystkiem powinniśmy wychowywać przyszłych ojców i przyszłe matki.

Młoda dziewczyna powinna się do tej roli przygotować. Nie poruszam narazie przygotowania chłopców do życia rodzinnego, może kiedyś o tem pomówimy, w tej chwili chodzi mi jedynie o dziewczęta.

Doniedawna jeszcze dziewczęta nie miały żadnych, nawet elementarnych wiadomości, w jaki sposób mają spełniać obowiązki matki. Nie mówiono im o tem, bo z chwilą, gdy wyjdzie zamąż i będzie miała dziecko „to samo przyjdzie". To też „przychodziło samo", to znaczy, że młoda mamusia robiła doświadczenia na własnem pierwszem dziecku.

Teraz, na szczęście, pojęcia się zmieniły — młode kobiety mają możność zdobycia odpowiednich wiadomości na wykładach hygjeny, specjalnych kursach, a nawet zupełnie nieduże dziewczynki uczą się wielu pożytecznych rzeczy w „Lidze małych matek". Nabyte tam wiadomości, pozostają im często na całe życie. Dziewczęta stosują je gdy dorosną i mają własne dzieci, ale również często zdarza się, że te małe dziewczynki z „Ligi" są wielką pomocą i jedyną dobrą radą w swojej rodzinie, przy chowaniu swoich maleńkich siostrzyczek czy braciszków.

Lecz to nie jest wszystko. Można mieć pewne wiadomości o chowaniu i pielęgnowaniu niemowląt, stosować je z powodzeniem, lecz w ten sposób jest się tylko dobrą nianią, lub pielęgniarką.

Wiemy, że giną tysiące dzieci, mimo, że mają opiekę, odżywianie i inne dobre warunki, że tysiące dzieci dzięki wielkim wysiłkom i staraniom daje się uratować, lecz wyrastają z nich ludzie z niedomaganiami fizycznemi i umysłowemi, że wreszcie, tysiące kobiet ginie wraz z pierwszem macierzyństwem, inne znów zmieniają się do niepoznania — wyczerpane, zdenerwowane, jakby „przeciążone" macierzyństwem, tem, naturalnem i pięknem zjawiskiem, po którem kobieta zdrowa i normalna zwykle rozwija się, pięknieje i wzmacnia się nietylko fizycznie ale i duchowo. Gdzież jest źródło tych anomalji? Dzieje się to dlatego, że organizm tych kobiet nie jest do tego aktu przygotowany, że, mówiąc krótko, coś ze zdrowiem nie jest w porządku, a ten brak zdrowia odbija się na matce i na dziecku. **Zdrowie kobiety jest pierwszym zasadniczym warunkiem szczęśliwego macierzyństwa.** I nietylko macierzyństwa.. Kobieta współczesna nietylko może być matką, kobieta w naszym kraju ma wprost nieograniczone możliwości pracy twórczej - samodzielnej. Otwarte są dla niej wszystkie drogi do zawodów intelektualnych i rękodzielniczych, dla działalności politycznej, estetycznej i wielu innych. Życie narzuca kobietom polskim ogromne i radosne obowiązki. Najczęściej u nas kobiety podejmują odważnie i trzeba przyznać, że z powodzeniem, obowiązki podwójne — matki i pani domu z jednej strony, pracowniczki w zawodzie — z drugiej. Młoda dziewczyna powinna w tym celu nabyć dużo zdrowia i hartu. Ułatwi jej to znajomość czynności organizmu kobiecego, znajomość higjeny i zastosowanie przepisów higjeny do własnego życia i własnych potrzeb.

Amerykańskie Ministerstwo Pracy na swoich wydawnictwach, poświęconych omówieniu pracy kobiet umieściło hasło: „Tak silną będzie Ameryka, jak silne będą jej kobiety".

W zrozumieniu wielkiego znaczenia zdrowia kobiet dla zdrowia całego narodu i potęgi państwa, ustawodawstwo wszystkich krajów otoczyło opieką pracę kobiet, stara się zapewnić opiekę kobietom — matkom i ujęło w ramy ustaw i umów międzynarodowych t. zw. walkę z handlem żywym towarem. O tem pomówimy później. Narazie pragnęłabym aby kobiety i młode dziewczęta, które się zainteresują tą pogadanką, więcej zwróciły uwagi na właściwości swego organizmu. Wśród wielu narządów, mających wielkie znaczenie dla prawidłowej czynności organizmu niezmiernie ważną rolę odgrywają gruczoły, z którymi jest związana płeć człowieka; prawidłowy rozwój ciała kobiety, szczególne właściwości jej charakteru, żywa i jasna działalność umysłu zależy w znacznym stopniu od prawidłowej czynności gruczołów płciowych kobiecych.

Nie mogę w krótkim artykule poruszać szczegółów. Z konieczności muszę się ograniczyć do ogólników, ale muszę jak najmocniej podkreślić, że sfera seksualna (płciowa) jest u każdego człowieka bardzo ważna, że powinno się wystrzegać lekceważenia tych czynności organizmu. Dziewczęta w okresie dojrzewania powinny być pod szczególną opieką lekarza, a matki i starsze siostry powinny otoczyć je opieką i wykonywać dokładnie to, co lekarz zaleci. Kobiety zamężne i dziewczęta powinny kontrolować działalność swoich narządów płciowych i nie powinny słuchać przesądów, w które wierzy jeszcze dużo starszych, nieoświeconych kobiet. Kobiety, należące do stowarzyszeń, powinny zwrócić się do swego zrzeszenia, czy do poradni lub ośrodków zdrowia, aby były zorganizowane pogadanki z dziedziny higjeny kobiecej. W razie zauważenia u siebie jakiejś nieprawidłowości lub niedomagania, każda kobieta powinna zwrócić się do specjalisty i nie zaniedbywać cierpienia.

Na zakończenie dodam kilka słów o higjenie ogólnej, przystosowanej dla kobiet. Obecne pojęcie o tem, co jest zdrowe dla dziewcząt, różnią się o całe niebo od pojęć z przed kilkunastu nawet lat. W imię zdrowia i prawidłowego rozwoju, a także ułatwienia w pracy, dobrego wyglądu i humoru, kobiety odrzuciły gorsety, wysokie obcasy, uciskające podwiązki. Trzeba dołożyć wszelkich starań, aby to nie wróciło, aby moda znów nie narzuciła jakichś wymagań, zabójczych z punktu widzenia higjeny. Kobieta powinna się odżywiać w sposób prawidłowy (dużo jarzyn, mleka i owoców) **nie powinna używać alkoholu ani tytoniu.** Młode dziewczęta powinny sypiać 9—9½ godzin. Przy pracy kobiety winny same dbać o zachowanie hygjeny i żądać dla siebie odpowiednich warunków pracy.

Szczególnie kobiety winny dbać o czystość i o zachowanie prostej, prawidłowej postawy, gdyż taka postawa ma ogromne znaczenie dla prawidłowych czynności narzędów jamy brzusznej. Wreszcie, co jest rzeczą niezmiernie ważną — każda kobieta powinna uprawiać ćwiczenia fizyczne.

Ćwiczenia odpowiednie i bardzo zdrowe to: gry, wycieczki, łyżwiarstwo, pływanie, wiosłowanie, gimnastyka. Wszystkie te ćwiczenia nietylko czynią kobietę wytrwałą, silną i zręczną, ale i ułatwiają jej macierzyństwo (jak np. ćwiczenia mięśni brzusznych). Wiemy, jak łatwo rodzą kobiety szczepów dzikich, przebywające wciąż na powietrzu i w ruchu.

Zachowanie hygjeny, ze szczególnem uwzględnieniem przepisów hygjeny kobiety, pozwoli na wytworzenie typu kobiety zupełnie zdrowej, a przez to pogodnej i promieniującej siłą i radością w swojem otoczeniu.

Dr. M. Skokowska-Rudolfowa.

STRZELCZYNI — PROPAGATORKA HYGJENY

W programie naszej pracy społecznej postawiłyśmy sobie jako jedno z zadań — propagandę hygjeny. O cóż to chodzi? Mówimy często hygjena osobista, hygjena mieszkań, hygjena pracy, hygjena odżywiania się. Myślimy wtedy o pewnych przepisach, które regulować winny i określać, w jaki sposób mamy mieszkać, odżywiać się, ubierać, pracować — tak, aby nasz organizm mógł ustrzec się od chorób, mógł pracować najsprawniej i najintensywniej przy najbardziej celowem zużyciu sił. Rozumiemy wszyscy, że to są rzeczy bardzo ważne; mówimy często, że człowiek, który żyje nie według przepisów hygjeny, dobrowolnie skraca swoje życie, narażając się na choroby, dolegliwości, często nawet — przedwczesną śmierć. Rozumiemy wszyscy — a jednak, jeśli idzie o praktyczne zastosowanie się do tych zasad — ile błędów robimy na każdym kroku! Podam tu kilka drażliwych przykładów: spotykałam dziewczęta, które uważały, że... nie warto myć się codzień. Raz na tydzień wystarczy. Nie wiedziały widocznie, że poprostu szkodzą swemu zdrowiu. Widziałam izby — niby świetlice — gdzie po kątach zwisały firanki pajęczyny, a na podłodze wałkowały się pod nogami kłęby kurzu i stosy niedopałków od papierosów. A ludzie, przebywający w tej świetlicy, wdychali kurz i pył, osadzający się w drogach oddechowych. Te dwa przykłady świadczą już chyba dostatecznie, że propaganda hygjeny jest potrzebna. To też w ciągu maja umieścimy w „Strzelcu" szereg pogadanek, omawiających najbardziej zasadnicze, najważniejsze przepisy hygjeny.

Jak ją prowadzić?

Jest dla mnie prawdą niezbitą, że najskuteczniejsza jest propaganda, prowadzona czynem. To więcej zawsze znaczy, niż najpiękniejsze gadanie. Zacznijmy więc od naszego najbliższego otoczenia. Zacznijmy od naszych świetlic. Świetlice winny promieniować czystością — a to musi być rezultatem naszej pracy. Brudne firanki, kurz na półkach i szafach, niedopałki pod stołem — to rzeczy w naszej świetlicy niedopuszczalne. Pracowite ręce strzelczyni winny im wypowiedzieć walkę. A dalej — nasze mieszkania. Muszą się one stać wzorem dla otoczenia. Muszą być przez nas same utrzymane w takiej czystości, by każda z nas mogła przyprowadzić sąsiadkę i powiedzieć: patrzcie, tak trzeba utrzymywać porządki. Tego nas uczą w Strzelcu.

Na jednym z zeszłorocznych obozów żeńskich widziałam, jak dziewczęta zapraszały do siebie małe umorusane wiejskie bąki i własnoręcznie myły im buzie, uszy i nieraz tygodniami niemyte szyje. Wiem, że niektóre oddziały żeńskie prowadzą świetlice dla dzieci. Czy na czystość dzieci, przychodzących do świetlicy, nie wartoby zwrócić uwagi?

Nie będę mnożyła przykładów. Niech każdy oddział pomyśli nad tem, jak najskuteczniej poprowadzić tę akcję. Będzie to dla nas wyścig pracy — pracy dużej i ważnej, bo przyczyniającej się do podniesienia stanu zdrowia ludności.

Chciałabym, by oddziały nasze zaczęły pisać do „Strzelca" o tem, jak poprowadziły u siebie propagandę hygjeny. To pomoże w pracy innym. I to będzie też propaganda — prawda?

HYGJENA SPORTU KOBIECEGO

Sport niewieści ma dużo mniej doświadczenia za sobą, niż sport męski. Wpływa na to nietylko jego młodość, ale również dosyć pobieżne traktowanie sportu przez niewiasty, uważające sport za coś modnego, a nie koniecznego. Stąd też mało się nim teoretycznie zajmują.

Nie potrzebujemy dowodzić, że w dzisiejszych czasach pracy obu płci we wszystkich prawie jej kierunkach potrzebny jest koniecznie każdej pracowniczce łyk świeżego powietrza, oraz pewna doza ruchu, którego forma zależna jest, jeśli racjonalnie mamy traktować wychowanie fizyczne, od rodzaju pracy, jaką dana jednostka w życiu spełnia. Inaczej bowiem musimy traktować pracownicę igły, ślęczącą w pozycji zgarbionej nad robotą, inaczej dziewczynę wiejską cały dzień fizycznie pracującą. Pierwsza z nich potrzebuje dużo ruchu, mającego na celu rozruszanie organizmu, poprawienie szkód jakie wyrządza wieczne siedzenie, druga — od dziecka pracująca, silniejsza od mieszczanki, więcej gier i zabaw sportowych, pochłaniających ją duchowo, dających dużo zabawy, przemycającej także dużo ruchu, jedynie innym sosem zaprawionego.

Działając więc na terenie wsi i miast musimy o tem zawsze myśleć, co naszym ćwiczącym podać i z jakiej strony do pracy sportowej przystąpić. Nie możemy się też rozpraszać na szereg sportów i musimy ograniczyć się do tych kilku, które nam najbardziej będą odpowiadały.

Zaproponujemy więc oddziałom miejskim wyruszenia masowo we wszystkie wolne dni na wieś i tam uprawianie gier i sportów, zaś oddziałom wiejskim zajęcia się przedewszystkiem grami i zabawami sportowemi. Jednym i drugim o ile to jest możliwe pływanie i początki lekkiej-atletyki w zastosowaniu do Państwowej Odznaki Sportowej.

A więc miłe Czytelniczki, jeśli wybieracie się na wycieczki piesze, pamiętajcie przedewszystkiem o waszych nogach i ich obuciu. Co do ich czystości nie posądzam Was o to, byście je przynajmniej w lecie codziennie nie myły. Ale wiemy, że lubicie nosić pantofelki na wysokich obcasach. Takie pantofle i trzewiki nie nadają się zupełnie do marszu. Po kilku kilometrach możecie się wyrzec marszu raz na zawsze. Wasz pantofel czy też trzewik do wycieczek musi być koniecznie na niskim obcasie, musi też być w palcach odpowiednio szeroki, tak by można swobodnie wszystkimi palcami ruszać i by te nie doznawały żadnego ucisku. Na cienką pończochę najlepiej nałożyć średniej grubości wełnianą skarpetkę. Wówczas można bez obawy o obtarcie nóg, tego największego wroga piechura, spokojnie maszerować. Nieprzyjaciółką szybko poruszającej się nogi — to podwiązka. Silnie zaciśnięta powoduje zatrzymywanie krążenia krwi w żyłach, co jak wiadomo daje początki żylakom. Ponieważ noga przy ruchu powiększa do pewnego stopnia swą objętość, wskazanemby było używanie podwiązek na pasie gumowym, a najlepiej nie używanie pończoch i posługiwanie się jedynie skarpetkami.

Obszerna spódniczka do prania i obszerna bluzka dopełni reszty Waszego ubioru. Pod tym względem jesteśmy dużo lepiej sytuowane higjenicznie od ubioru męskiego i ubiór nas pozwala na lepsze oddychanie skórą niż męski.

Spodnie i bielizna z cienkiego trykotu nie pozwalają na nagłe ostudzenie organizmu.

Do gier sportowych i lekkiej-atletyki należy używać szerokich spodenek sportowych, koszulki bez rękawów i pantofli bez obcasów. Wszystko to obszerne, nie tamujące ruchu i nie obliczone na zewnętrzny efekt, nie mniej wszystko jak na niewiasty przystało, estetyczne i gustowne, najlepiej dla całego oddziału jednolite.

Przy wszelkich sportowych grach pamiętać o obcięciu na krótko paznokci, wyjęciu z włosów wszelkich szpilek, zdjęciu pierścionków oraz odłożeniu na bok wszelkich broszek, o ileby gry odbywały się w ubiorach zwykłych. Podczas przerw w wycieczkach i zawodach nie należy bezwzględnie pić zimnej wody, siadać lub kłaść się na wilgotnej ziemi, odpoczywać na zimnych kamieniach, czy cementowych schodach. Można natomiast celem usunięcia pragnienia przepłukać usta wystałą wodą, wypić kilka łyków wody, zagrzanej trzymaniem dłuższy czas (parę sekund) w ustach. Najlepiej spożyć kawałek cukru, zakropiony sokiem cytrynowym, lub też kwaśny cukierek czy miętówkę. Odpoczywać leżąc lub siedząc na suchem miejscu, trzymając równocześnie nogi nieco wyżej od reszty ciała.

Nie wolno brać się do uprawiania sportów bezpośrednio po jedzeniu. Wycieczkę należy rozpocząć po większym posiłku nie wcześniej jak w godzinę, inne sporty wymagające więcej ruchu przynajmniej w dwie godziny.

Przy wszelkich chorobach i zaburzeniach w normalnych czynnościach organizmu należy się strzec wszelkiego wysiłku i raczej przerwać na kilka dni wszelkie ćwiczenia niż narazić się z tego powodu na dłuższą chorobę.

Podstawowym warunkiem dobrego samopoczucia to: odpowiednia ilość godzin snu (7—8) należyte odżywianie się, częsta kąpiel, przebywanie na świeżem powietrzu, oraz odpowiednio dobrany ruch. Przed przystąpieniem do uprawiania sportu zasięgnąć porady lekarskiej.

UWAGI O IV CENTRALNYCH ZAWODACH STRZELECKICH K. K. S.

Nie zawsze złe z dobrem chodzi w parze — nie zawsze też jedno bez drugiego obejść się może. Nie mówię o rozmyślnem tolerowaniu rzeczy ujemnych, jakie niejednokrotnie wbrew naszym wysiłkom wkradają się w dość jeszcze szczupłe ramki sztuki strzelectwa w Polsce, nie mogę jednak przemilczeć rzeczy, które musimy wyrugować z naszego strzelectwa.

Jakkolwiek bardzo trudno jest, a nawet niejednokrotnie niemożliwe, zorganizować zawody, z których wszyscy zawodnicy byliby zadowoleni w całem tego słowa znaczeniu, to jednak przystępując do organizowania zawodów, uczynić należy wszystko, aby słusznych utyskiwań zawodników nie było.

„Uczynić to wszystko można jeśli Komitet Zawodów na długo przed terminem przemyśli każdy szczegół, dobierze odpowiednio zgrany personel, oraz wydany już uprzednio regulamin zawodów w całej rozciągłości zastosuje — że, tak się wyrażę — jedną miarką w stosunku do wszystkich zawodników.

Uwagi moje z IV Centralnych Zawodów Strzeleckich K. K. S. zamieszczam na tem miejscu nie w tym celu, aby nimi dotknąć Komitet Zawodów lub też posądzić go o brak umiejętności organizacyjnych, lecz aby w przyszłości uniknąć błędów i usterek, jakie na ostatnich zawodach miały miejsce.

Pierwszem wadliwem i krzywdzącem posunięciem Komitetu Zawodów IV Centr. Zawodów Strzeleckich K. K. S. było bezplanowe wyznaczenie dni i godzin strzelań.

Będąc kapitanem zespołu znalazłem się naprawdę w przykrej sytuacji, gdy mi Komitet Zawodów wręczył „kuponiki" wyznaczające dni i godziny strzelań dla całego zespołu.

Aby uniknąć zbędnych komentarzy zaznaczę, że na dzień 19 marca wyznaczone mi zostało nie mniej i nie więcej tylko pięć strzelań, t. j. 1-sze, 3-cie, 5-te, 6-te i 7-me, t. zn. pół programu całych zawodów, rozłożonych na 4 dni.

Gdy dodać do tego, że zawodniczki mojego zespołu, dziewczęta po 16, 17 i 18 lat (za wyjątkiem jednej) będąc pierwszy raz w życiu w większem mieście, musiały w tym dniu odstrzelać 625 sztuk naboi z broni małokalibrowej — w dodatku znużone całodziennym spacerem ze strzelnicy z Nowego Światu do Ogrodu Saskiego, gdyż strzelania odbywały się na obu strzelnicach i rozłożenie godzin ich wymagało kilkakrotnego przechodzenia z jednej dzielnicy na drugą — łatwo wyobrazić sobie można, jaki wynik osiągnąć może zawodniczka, którą z zegarkiem w ręku naglić musi ukończenie jednej konkurencji, aby po odstrzelaniu jej, broń Boże nie spóźnić się na wyznaczoną godzinę strzelania innej konkurencji na strzelnicy innej, w przeciwnym bowiem wypadku konkurencja zawodniczce przepadała.

Do następujących usterek organizacji zawodów należało:

1) Robienie w dn. 19 b. m. na strzelnicy w Ogrodzie Saskim zdjęcia przy dużej ilości magnezji, następstwem czego było przepełnienie gryzącym dymem całej strzelnicy na przeciąg około 2-ch godzin, co w dużym stopniu przyczyniło się do obniżenia wyników.

2) Regulamin zawodów z dokładnym programem strzelań doręczony został zawodnikom dopiero po przybyciu do Warszawy, co w rezultacie uniemożliwiło uprzednie przeprowadzenie systematycznych treningów.

3) Pokazywanie wyników na tarczowni w Ogrodzie Saskim było więcej niż słabe, bowiem zastosowane zostało kilka systemów, co wprowadzało w błąd zawodnika i nie dało mu możności orjentowania się o właściwym kierunku strzału próbnego.

4) Dzwonki nie funkcjonowały należycie i niejednokrotnie po jednym strzale pokazano dwie różne wartości strzału.

5) Niektóre zawodniczki nie umiały same ładować broni, a czynności te z natury rzeczy spełniali — wbrew regulaminowi Zawodów Narodowych — kapitanowie zespołów.

6) Wadliwem było zastosowanie w konkurencji 8-ej broni „Winchester" i żądanie do tego strzelania amunicji „Winchestera", w którą niejedna zawodniczka nie była zaopatrzona.

7) Dnie i godziny strzelań winny być losowane przez kapitanów zespołów dla strzelań zespołowych, zaś przez zawodniczki dla strzelań jednostkowych, nie zaś narzucone przez Komitet Zawodów według własnego uznania, jak to miało miejsce na zawodach omawianych.

Reasumując powyższe uważam, że wprowadzanie do programu strzelań takiej dużej ilości konkurencyj o podobnym do siebie programie co do ilości strzałów, odległości i tarczy — było bezproduktywnem, a temsamem przeciążało pracą Komitet Zawodów i z konieczności rzeczy pochłaniało dużą ilość amunicji, koszty której dla niejednej zawodniczki były ciężarem.

W końcu z wielką przyjemnością pozwalam sobie stwierdzić, że poziom strzelectwa pomimo drobnych usterek w organizacji zawodów i zbytniego przeciążenia programu był dość wysoki i że już na najbliższych Narodowych Zawodach Strzeleckich niewiasty polskie zaszczytnie będą walczyć z niejednym asem płci brzydkiej.

R. Krutkopad

Adres Redakcji i Administracji: WARSZAWA, DŁUGA 50. TELEFON 315-46.
Administracja otwarta: od godz. 10-ej do 15-ej. Konto czekowe w P. K. O. Nr. 14785.

WARUNKI PRENUMERATY rocznie 15 zł. — półrocznie 8 zł. — kwartalnie 4 zł. — miesięcznie 1 zł. 50 gr.
Numer pojedyńczy 50 gr. zagranicą o 50% drożej. Zmiana adresu 50 groszy.

Redaktor odpowiedzialny: Halina Piórecka. Wydawca: „Kadra" Spółka Wydawniczo-Drukarska

Druk. „KADRA", ul. Długa 50.